

## Stres Akademik Ditinjau dari *Adversity Quotient* Mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula tahun Pertama pada Masa Pandemi Covid-19 Maret 2021

**Ratna Supradewi**

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, Semarang  
ratnavina4@gmail.com

### Abstrak

Pandemi Covid-19 yang terjadi di seluruh dunia menyebabkan perubahan kegiatan dalam banyak aktivitas, salah satunya kegiatan belajar mengajar. Sejak bulan Maret 2020 hingga Juni 2021, dalam rangka mengantisipasi penyebaran Covid-19, pemerintah Indonesia telah mengeluarkan kebijakan pembelajaran *online* di Perguruan Tinggi. Perubahan kegiatan pembelajaran dari tatap muka menjadi *online* memunculkan permasalahan tersendiri, seperti sinyal internet yang jelek, tugas yang banyak, kurang fokus dalam menghadapi perkuliahan, dan kesulitan tidur. Hal tersebut menimbulkan stres bagi mahasiswa, terutama mahasiswa tahun pertama kuliah. Penelitian ini bertujuan untuk menguji stres akademik ditinjau dari *Adversity Quotient* (AQ). Subjek penelitian ini adalah mahasiswa semester II, Fakultas Psikologi Unissula yang berjumlah 144 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Skala dalam penelitian ini adalah skala stres akademik dan skala *Adversity Quotient* (AQ). Analisis data menggunakan korelasi *product moment* dari Pearson, menghasilkan nilai  $r_{xy}$  sebesar -0,340 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan *adversity quotient*. Artinya semakin tinggi *adversity quotient* maka semakin rendah stres akademik dan sebaliknya. Hipotesis dalam penelitian ini diterima. Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa *adversity quotient* memiliki sumbangan efektif terhadap stres akademik sebesar 11.6%, sedangkan 88.4% dipengaruhi oleh faktor lain.

*Kata Kunci: stres akademik mahasiswa, adversity quotient, pandemi covid-19.*

### Pendahuluan

Wabah virus Corona (*Corona Virus Disease*), yang disebut Covid-19, ditemukan pertama kali di Wuhan Cina pada akhir tahun 2019. Penyebaran virus ini sangat cepat sehingga secara global, setiap negara terkena dampaknya. Pada bulan Maret 2020, Presiden telah menetapkan kebijakan untuk menekan penyebaran wabah ini dengan WFH (*Work From Home*) dan menerapkan *social distancing*. Guna mengurangi penyebaran covid-19, kebijakan tersebut merupakan langkah yang

benar. Namun dalam prakteknya menimbulkan masalah baru hampir bagi seluruh rakyat, baik dari kalangan masyarakat, pekerja/karyawan, maupun pelajar (*www.Kompas.com.Maret*, 2020). Kebiasaan pola beraktivitas baru yang harus dilakukan seluruh masyarakat tersebut menimbulkan dampak positif dan negatif.

Dampak positif yang terjadi karena WFH dan *social distancing* antara lain, masyarakat lebih memperhatikan kesehatan, hubungan keluarga menjadi lebih akrab dan dekat, munculnya aktivitas-aktivitas baru yang produktif dan hemat, meningkatkan literasi pemanfaat IT dan sebagainya. Di satu sisi, dampak negatif yang sangat dirasakan masyarakat antara lain, terbatasnya aktivitas, berkurangnya perputaran ekonomi masyarakat, dan kecemasan di PHK (Pemutusan Hubungan Kerja) (Muslim, 2020). Pada pelajar, model belajar menggunakan *online* yang dilakukan oleh para pelajar baik dari SD, SMP, SMA, maupun mahasiswa seringkali menimbulkan kebosanan dan kejenuhan, kurangnya efektifitas interaksi secara *online*, kendala jaringan, banyaknya tugas melalui *online* yang melelahkan dan sebagainya. Dampak negatif ini dapat mengakibatkan stres tersendiri, terutama pada pelajar.

Dikeluarkannya Surat Edaran Dirjen Dikti Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 1 Tahun 2020 tentang pencegahan penyebaran *corona virus disease* (Covid-19), untuk mengantisipasi penyebaran virus ini, maka sekolah dan perguruan tinggi harus menghentikan proses Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) secara tatap muka di dalam kelas, dengan beralih melaksanakan pembelajaran jarak jauh atau pembelajaran secara *online*. Pembelajaran online dianggap merupakan solusi terbaik dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar di tengah pandemi covid-19. Pelaksanaan pembelajaran *online* bertujuan untuk menjaga kesehatan siswa maupun tenaga pengajar (Harahap dkk., 2020). Pada praktiknya pembelajaran *online* ini telah berlangsung dari bulan Maret 2020 hingga akhir Juni 2021 nanti.

Menurut Nizam (Ardiana & Kusumawati, 2020) pembelajaran *online* memaksa sekolah dan perguruan tinggi mengubah sistem pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran jarak jauh, dengan menggunakan teknologi *online* dalam waktu yang cepat. Mustofa, Chodzirin, & Sayekti (2019) mengemukakan pembelajaran *online*

adalah kegiatan pembelajaran dengan memanfaatkan jaringan internet, *local area network* sebagai metode berinteraksi dalam pembelajaran seperti penyampaian materi. Fitriah (2020) mengemukakan Pembelajaran *online* dapat dilakukan dengan fasilitas komputer, laptop maupun *smartphone* yang dihubungkan dengan jaringan internet. Dengan adanya fasilitas tersebut dosen dan mahasiswa dapat melakukan pembelajaran bersama di waktu yang sama menggunakan platform seperti *Whatsapp, Telegram, Zoom, Google Meet*.

Perubahan pembelajaran yang terjadi pada mahasiswa akibat Covid-19 tentu berdampak pada psikologis mahasiswa. Penelitian Gunandha dan Rahmayunita (2020), Utami, Rufaidah dan Nisa (2020) melaporkan pembelajaran *online* pada awalnya ditanggapi positif oleh mahasiswa tetapi dengan berlangsungnya proses pembelajaran, mengalami beberapa kesulitan. Kesulitan tersebut antara lain, sinyal yang kurang mendukung, sebagian mahasiswa kekurangan kuota, banyak gangguan belajar ketika di rumah, mahasiswa merasa kurang fokus belajar tanpa adanya interaksi langsung dengan dosen maupun mahasiswa lain, materi yang disampaikan sulit dipahami, kurangnya kesiapan dosen dalam menyiapkan materi. Hasil penelitian PH dkk., (2020) menyebutkan hal-hal yang menyebabkan stres akademik selama pandemi Covid-19 adalah tugas pembelajaran, bosan dirumah saja, tidak dapat bertemu dengan orang-orang yang disayangi, proses pembelajaran *online* yang mulai membosankan, dan sebagainya.

Stres yang dialami mahasiswa sehubungan dengan pembelajaran *online* merupakan stres akademik. Masalah akademis telah dianggap sebagai penyebab stres yang paling umum bagi mahasiswa (Akgun & Ciarrochi, 2003). Aryani (2016) mengemukakan stres akademik merupakan respon fisik atau psikis karena ketidakmampuan dalam mengubah tingkah laku dari serangkaian kegiatan seperti menulis, membaca, mengamati, mendengarkan, meniru, sebagai akibat dari tekanan-tekanan atau ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan yang dimiliki. Utami, Rufaidah, & Nisa (2020) mengungkapkan, bila dikaitkan dengan masalah-masalah yang timbul sepanjang pelaksanaan kuliah *online* maka stres akademik pada mahasiswa dapat dimanifestasikan melalui

respon fisik atau psikis akibat kurang mampu memahami materi perkuliahan yang diberikan secara daring, kurang mampu menyelesaikan tekanan tugas maupun tuntutan kuota yang harus terpenuhi saat kuliah, serta tuntutan demografi wilayah tempat tinggal yang menunjang stabilnya koneksi internet itu sendiri.

Stres yang dirasakan mahasiswa adalah respons terhadap stres, mengacu pada keadaan fisik atau psikologis (Thoits, 1995). Mahasiswa mengalami kondisi fisik dan psikologis yang merugikan ketika mereka merasakan stres yang berlebihan atau negatif. Stres yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan fisik, termasuk kekurangan energi, kehilangan nafsu makan, sakit kepala, atau masalah gastrointestinal (Misra & Castillo, 2004). Sejumlah penelitian telah mengevaluasi stres akademik yang terkait dengan berbagai hasil yang merugikan, seperti kesehatan yang buruk (Deb, Strodl, & Sun, 2015; Subramani & Kadiravan, 2017), kecemasan (Yusoff, Rahim, & Baba, 2013), depresi (Beiter dkk., 2015), dan kinerja akademik yang buruk (Ng, Koh, & Chia, 2003; Sarid, dkk., 2004). Stres akademik yang tinggi dapat menyebabkan gangguan proses berpikir, persepsi dan kemampuan memecahkan masalah serta gangguan tidur dan berkurangnya kekuatan pengambilan keputusan (Shadi, Peyman, Taghipour, & Tehrani, 2017). Hystad dkk., (2009) menemukan hubungan yang signifikan antara stres akademik dan kesehatan, baik fisik maupun psikologis.

Dalam menghadapi stres akademik di masa pandemi ini, maka diperlukan daya juang untuk menghadapi kondisi-kondisi yang menekan tersebut. Individu yang mempunyai daya juang tinggi umumnya akan dapat mengatasi permasalahan dengan lebih baik. Penelitian yang dilakukan oleh Verma, Aggarwal dan Bansal (2017) dengan menggunakan metode kualitatif menemukan bahwa *Adversity Quotient* (AQ) mempengaruhi kemampuan individu untuk mengatur dan bekerja secara efektif dalam kondisi kurang menyenangkan atau dibawah tekanan. Penelitian Parvathy dan Preseeda (2014) menemukan bahwa individu dengan AQ yang tinggi dapat mencapai tujuan, meskipun harus menghadapi berbagai tantangan. AQ individu dapat menentukan berhasil tidaknya mencapai tujuan,

karena AQ individu dapat memberikan pengaruh penilai tingkat kesulitan yang dihadapi. Individu dengan AQ yang tinggi akan terus berjuang menghadapi kesulitan, dan melakukan evaluasi terhadap dirinya untuk mengetahui langkah yang akan diambil daripada individu dengan AQ rendah.

Penelitian yang pernah dilakukan Nurani (2021) mengenai stres akademik ditinjau dari AQ pada siswa SMA pada masa pandemi Covid-19 pada SMA N 1 Bojong Tegal dari hasil uji hipotesis diperoleh  $r_{xy}$  sebesar -0,496 dengan signifikansi sebesar 0.000 yang berarti ada hubungan negatif yang signifikan antara *adversity quotient* dengan stress akademik. Semakin tinggi *adversity quotient* yang dimiliki siswa maka semakin rendah stres akademiknya.

Mahasiswa semester II yang memiliki AQ rendah akan kesulitan menghadapi tantangan pembelajaran *online* selama perkuliahan. Daya juang yang rendah terhadap penyesuaian pembelajaran online, akan menyebabkan mahasiswa kurang termotivasi untuk dapat menampilkan performa sebaik mungkin. Di lain pihak, mahasiswa yang mempunyai AQ tinggi, akan menjadikan peluang sebagai tantangan, maka kuliah *online* selama covid-19 akan memacunya untuk menghadapi tantangan tersebut dengan sebaik-baiknya dan tetap bersikap positif mengelola situasi yang ada.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas, peneliti tertarik meneliti tentang hubungan antara stres akademik dengan *adversity quotient* pada mahasiswa semester II Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

### Metode

Agar pelaksanaan penelitian dapat dilakukan secara terarah dan tidak menyimpang dari tujuan, maka diperlukan metode penelitian yang jelas dan terstruktur. Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2013). Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif.

### **Metode Pengumpulan Data**

Sumber data pada penelitian ini mencakup data primer, yaitu skala stres akademik dan skala *Adversity Quotient* (AQ). Skala stres akademik dan skala *Adversity Quotient* (AQ) menggunakan skala yang disusun oleh Nurani (2020). Penyusunan skala stres akademik didasarkan pada aspek-aspek yang dikemukakan Gadzella dan Masten (2005), yaitu *frustrations* (frustrasi), *conflicts* (konflik), *pressures* (tekanan), *changes* (perubahan), dan *self-imposed* (pemaksaan diri). Skala stres akademik memiliki aitem sebanyak 40 aitem, yang terdiri dari 20 aitem *favourable* dan 20 aitem *unfavourable*. Skala dalam penelitian ini menggunakan empat alternatif jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS).

### **Uji Coba Alat Ukur**

Uji coba alat ukur memiliki tujuan guna mengetahui kelayakan skala yang digunakan, meliputi uji daya beda aitem dan estimasi reliabilitas. Uji coba dilaksanakan pada tanggal 24 Maret 2021. Subjek dalam uji coba alat adalah mahasiswa Fakultas Psikologi semester II kelas A, angkatan tahun 2020/2021 berjumlah 50 orang. Skala penelitian disebarikan melalui pengisian *Google Form*.

Dari hasil uji coba daya beda aitem, pada skala stres akademik, dari 40 aitem didapatkan 10 aitem mempunyai daya beda aitem rendah. Sedangkan 30 aitem mempunyai daya beda tinggi, dengan koefisien daya beda bergerak dari 0,259 sampai 0,699. Estimasi reliabilitas skala stres akademik dengan teknik *alpha Cronbach* sebesar 0,882.

Dari hasil uji coba daya beda aitem, pada skala *Adversity Quotient* (AQ), dari 32 aitem didapatkan 5 aitem berdaya beda rendah. Sementara 27 aitem berdaya beda tinggi, dengan koefisien daya beda bergerak dari 0,258 sampai 0,550. Estimasi reliabilitas skala *Adversity Quotient* (AQ) dengan teknik *alpha cronbach* sebesar 0,833.

Kedua skala, baik skala stres akademik dan skala *Adversity Quotient* kemudian dilakukan penomoran kembali dan selanjutnya dijadikan skala penelitian untuk

disebarkan pada mahasiswa semester II, kelas B, C, dan D, Fakultas Psikologi Unissula.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa/mahasiswi Fakultas Psikologi Unissula semester II yang terdiri dari 4 kelas, yaitu kelas A, B, C, dan D. Kelas A telah dijadikan subjek uji coba skala, sehingga subjek penelitian adalah kelas B, C, dan D. Penelitian ini akan menggunakan teknik *purposive sampling*, dimana pengambilan sampel dari populasi dilakukan menurut ciri-ciri yang telah diketahui (Sugiyono, 2013). Ciri-ciri sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa/mahasiswi semester II Fakultas Psikologi Unissula yang aktif mengikuti perkuliahan (tidak cuti).

### **Metode Analisis Data**

Analisis data penelitian disesuaikan dengan kebutuhan permasalahan yang hendak dijawab dalam suatu penelitian serta luaran yang diharapkan. Penelitian ini menggunakan analisis varian; dengan bantuan *Software Statistical Package for the Service Solution (SPSS) release 20*.

Pelaksanaan penelitian dilakukan tanggal 30 Maret hingga 2 April 2021. Dari hasil pengisian skala melalui *google form* didapatkan data 54 subjek kelas B, 34 subjek kelas C, 56 subjek kelas D, semuanya berjumlah 144 orang subjek.

Data dianalisa dengan menggunakan korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson. Sebelum dilakukan uji hipotesis maka dilakukan uji asumsi terlebih dahulu yaitu uji normalitas dan uji linieritas data.

## **Hasil**

### **Uji Normalitas**

Uji normalitas data dilakukan untuk membuktikan bahwa data terdistribusi secara normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *One-Sample Kolmogorov – Smirnov*. Berdasarkan uji normalitas untuk skala stres akademik diperoleh nilai  $KS-Z = 0.716$  dengan  $p = 0.685$  ( $p > 0.05$ ). Hal ini

menunjukkan bahwa sebaran data variabel stres akademik berdistribusi normal. Pada skala *adversity quotient* (AQ) diperoleh nilai KS-Z = 0.899 dengan  $p = 0.394$  ( $p > 0.05$ ). Hal ini menunjukkan sebaran data variabel *adversity quotient* terdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Std.Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket
Stress Akademik	80.00	10.358	0.716	0.685	>0,05	Normal
<i>Adversity Quotients</i>	80.06	7.384	0.899	0.394	>0,05	Normal

### Uji Linieritas

Uji linieritas memiliki fungsi untuk melihat hubungan linier antara variabel bebas dengan variabel tergantung. Data itu diuji dengan menggunakan uji F linier. Data dapat diklasifikasikan linier jika memiliki signifikansi  $p \leq 0,05$  (Priyatno, 2016). Berdasarkan uji linieritas pada variabel stres akademik dengan *adversity quotient* diperoleh  $F_{linier}$  sebesar 18.609 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ( $p \leq 0,01$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa stres akademik dengan *adversity quotient* adalah linier atau kedua variabel membentuk garis lurus.

### Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dari Pearson. Tujuan teknik analisis tersebut adalah untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan *adversity quotient* pada mahasiswa/mahasiswi semester II Fakultas Psikologi Unissula dalam masa pandemi Covid-19. Hasil uji korelasi antara stress akademik dengan *adversity quotient* diperoleh nilai  $r_{xy}$  sebesar -0,340 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan antara *adversity quotient* dengan stress akademik. Hal ini berarti hipotesis yang diajukan diterima.

## Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris hubungan stres akademik dengan *Adversity Quotient* (AQ) yang dimiliki mahasiswa semester II Fakultas Psikologi Unissula. Berdasarkan hasil penelitian nilai  $r_{xy}$  sebesar -0,340

dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan antara *adversity quotient* dengan stres akademik. Hal ini berarti hipotesis yang diajukan diterima. Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa *adversity quotient* memiliki sumbangan efektif terhadap stress akademik sebesar 11.6%, sedangkan 88.4% dipengaruhi oleh faktor lain.

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa Fakultas psikologi diperoleh kategorisasi skor stress akademik dalam taraf sedang (nilai mean 80.00), dengan jumlah presentase 51.3%. Mahasiswa mengalami stres akademik dikarenakan peralihan belajar tatap muka ke belajar *online* selama pandemi Covid-19. Pada tahun 2020 ini, mulai bulan April seluruh siswa dari SD sampai Perguruan Tinggi merasakan peralihan sistem pembelajaran, dari sistem pembelajaran tatap muka di kelas, ke sistem pembelajaran *online*. Semenjak diberlakukannya belajar *online*, mahasiswa merasa tugas yang dibebankan lebih banyak, namun penjelasan materi yang diberikan oleh dosen kurang dapat dipahami oleh mahasiswa. Selain itu mereka tercatat sebagai mahasiswa baru angkatan 2019/2020, mulai masuk semester awal mahasiswa baru ini harus belajar dengan menggunakan sistem *online*. Peralihan dari siswa SMU menjadi mahasiswa membutuhkan penyesuaian tersendiri, dalam hal ini stressor yang terbesar adalah pembelajaran *online*. Saat menjadi mahasiswa baru, pemahaman perkuliahan sangat dibutuhkan. Dengan pembelajaran *online* sebagian mahasiswa menyatakan bahwa materi perkuliahan kurang dapat mereka pahami dengan baik.

Sebagian mahasiswa juga mengeluhkan tidak adanya jaringan yang memadai untuk belajar *online*, dikarenakan rumah mereka termasuk dalam kategori cukup sulit untuk akses jaringan internet. Selain hal tersebut, sebagian mahasiswa mengaku mencemaskan mendapat nilai akhir yang kurang memuaskan karena kekurangpahaman mereka dalam menangkap materi kuliah secara *online*.

Kategorisasi skor yang didapat dari *Adversity Quotient* yaitu tinggi (mean 84.06), dengan jumlah presentase 68,3%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tetap berusaha untuk menghadapi kesulitan dan tantangan yang mereka hadapi dalam masa pandemi covid-19. Mahasiswa tetap belajar dan mengerjakan tugas

yang diberikan oleh dosen, meskipun mereka tidak memahami keseluruhan materi yang diberikan secara online. Mahasiswa merasa dengan adanya belajar *online*, siswa menjadi tertantang untuk mempertahankan prestasi seperti yang telah didapatkan sebelum belajar *online*. Mahasiswa juga merasa dengan adanya pembelajaran *online* mereka harus mampu mengatasi permasalahan yang ada, seperti kurangnya pemahaman materi dari dosen, jaringan yang tidak stabil, hingga rasa bosan dan lelah yang mereka rasakan saat belajar *online*.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Maduwu (2015), mengenai hubungan *adversity quotient* dengan stres akademik pada mahasiswa semester II Program Studi Ners Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Sari Mutiara Indonesia tahun 2015 menunjukkan ada hubungan negatif antara *adversity quotient* dan stres akademik, dimana semakin tinggi *adversity quotient* maka stres akademik rendah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah penulis lakukan.

Pada saat menghadapi stress akademik, *adversity quotient* yang dimiliki mahasiswa berperan penting. Bagi yang dapat menggunakan *adversity quotientnya* secara maksimal maka dapat mengelola stres akademiknya dengan baik selama masa pandemi Covid-9 ini.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara stres akademik dengan *adversity quotient* pada mahasiswa semester II Fakultas Psikologi Unissula pada masa pandemi Covid-19. Semakin tinggi *adversity quotient* (AQ) maka semakin rendah stres akademiknya. Sebaliknya semakin rendah *adversity quotient* (AQ), maka semakin tinggi stres akademiknya.

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian juga dapat diberikan saran bagi siswa diharapkan dapat mengendalikan stress akademiknya agar tidak berkepanjangan. Hal yang dapat siswa lakukan adalah menyalurkannya dalam hobi atau kegiatan yang positif, *refreshing*, tetap belajar namun tidak perlu merasa stres dan cemas. Selain itu tetap mempertahankan *Adversity Quotient* dengan selalu berpikir bahwa perubahan adalah merupakan tantangan dan kesempatan, termasuk

dalam pembelajaran *online*.

Saran bagi dosen diharapkan dapat memberikan pembelajaran *online* yang menarik, sehingga tidak membosankan. Memberikan tugas-tugas secara rasional agar mahasiswa tidak kelelahan untuk mengerjakan tugas. Saran bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan permasalahan yang sama, disarankan untuk dapat menggunakan subjek lain yang lebih bervariasi atau memiliki karakteristik yang berbeda dengan subjek dalam penelitian ini, sehingga cakupan penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas.

### Daftar Pustaka

- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16 (2). 139-149.
- Aryani, F. 2016. *Stres belajar.Suatu pedekatan dan intervensi konseling*. Palu: Edukasi Mitra.
- Akgun,S. & Ciarrochi,J. 2003. Learned Resourcefullnes moderates the relationship between academic stress and academic performance. *Journal of Educational Psychology*. 287 – 294. 23 (3).
- Rathakrishnan, B., Ismail, R., & Bahari, F. (2009). Sumber Stres, Strategi Daya Tindak dan Stres yang Dialami Pelajar Universiti. *Jurnal Kemanusiaan*, 13 (1), 47-63.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut ,S. 2015. The prevalence & correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorder*, 173, 90-96.
- Deb,S., Strodl,E., & Sun,J. 2015. Academic stress, parental pressure, anxiety and mental health among Indian high school students. *International Journal of Psychology and Behavioral Science*, 26 – 34. 5 (1).
- Desmita. (2005). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Fitriah, M. (2020). Transformasi Media Pembelajaran pada Masa Pandemi Covid-19. *Liputan6.Com*. <https://www.liputan6.com/citizen6/read/4248063/opini-transformasi-media-pembelajaran-pada-masa-pandemi-covid-19>

- Gadzella, M. B., & Masten, G. W. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1-10. 1 (1).
- Gunadha, R., & Rahmayunita, H. (2020). Kuliah online saat corona picu ketimpangan akses bagi mahasiswa miskin. Retrieved from <https://www.suara.com/news/2020/04/16/130712/kuliah-online-saat-corona-picu-ketimpangan-akses-bagi-mahasiswa-miskin>.
- Harahap, A. C., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh dimasa Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 10-14, 3 (1).
- Hystad, S. Eid, J.Laberg, J.C.,Johnsen, B.H., & Bartone, P. 2009. Academic stress and health: Exploring the moderating role of personality hardiness. *Scandinavian journal of educational research*. 421-429. 53 (5).
- Misra, L., & Castillo, L.G.(2017). Academic stress among college students: comparisson of American and International students. 2004. *International Journal of Stress Management*, 11 (2), 132-148.
- Mustofa, M.I., Chodzirin, M., & Sayekti, L.2020 Formulasi model perkuliahan daringsebagai upaya menekan disparitas kualitas perguruan tinggi ( Studi terhadap website pditt.belajarkemendikbud.go.id). *Walisongo Journal of Information Technology*, 151-160, 1 (2).
- Ng, V.,Koh,D., & Chia,S.E. 2003. Examination stress, salivary cortisol, & academic performance. *Sage journals*. December (1).
- Nurani, D.T. 2021. Hubungan antara stres akademik dengan adversity quotient pada siswa SMA dalam masa pandemi covid-19. *Skripsi: Fakultas Psikologi Unissula*.
- PH, L., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). "Tugas pembelajaran" Penyebab stres mahasiswa selama pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* , 203-208, 3 (2).
- Pravathy, U., & Praseeda, M. (2014). Relationship between adversity quotient and academic problems among student teachers. *IOSR Journal of Humanities and Social Sciene*, 19(11), 23-26.
- Sarid, O., Anson, O., Margalith, M., & Yaari, A. 2004. Coping styles and hanges in humoural reaction during academic stress. *Psychology Health and Medicine*, 9(1), 85-98.

- Shadi, M., Peyman, N., Taghipour, A., & Tehrani, H. (2017). Predictors of The academic stress and its determinants among students based on the theory of planned behavior. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 20(1), 87–98.
- Subramani, C., & Kadhivaran, S. 2017. Academic stress and mental health among high school students. *Indian Journal of Applied Research*, 7(5), 404-406.
- Stoltz, P. G. (2000). *Adversity quotient : mengubah hambatan menjadi peluang*. Jakarta: Gramedia Widiasana Indonesia.
- Sugiono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Thoits, P.A. (1995). Stress, coping, and Social support processes: Where are we? What next ? *Journal of Health and Social Behavior*, 35 (1), 53-79.
- Yusoff, MSB., & Rahim, AFA. (2010). *The medical student stressor questionnaire (MSSQ) manual*. Kota Bharu: KKMED Publication.
- Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (2020). Kontribusi *self-efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi covid-19 periode April-Mei 2020. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4 (1), 20-27.
- Verma, S., Anggarwal, A., & Bansal, H. (2017). The relationship between emotional intelligence (EQ) and adversity quotient (AQ). *IOSR Journal of Business and Management*, 19(1), 49-53.